

# Das Glück des Übenden

## Vom agonistischen Umgang mit den Affekten in der stoischen Philosophie

Uta Poplutz

»Man muß doch nicht immer speculiren,  
sondern auch einmal an die Ausübung denken«.

I. Kant, Kleinere Vorlesungen

### Das Paradigma: Herakles

Herakles, der griechische Heros und Halbgott, war bis in die römische Kaiserzeit hinein Schutzgott der antiken Athletengilde, die sich auch nach ihm benannte. Sein Standbild fand sich in so gut wie jeder sportlichen Einrichtung. Und bei den panhellenischen Spielen von Olympia wurde der jeweilige Sieger einer Disziplin mit einem Kranz aus wilder Olive geehrt, welcher vom heiligen Baum des Herakles geschnitten war (vgl. Paus. V 7,7 oder Pind., Olymp. III 16–18).

Herakles war aber ebenso Patron und Paradigma der kynisch-stoischen Philosophie (z.B. Luc., Vit. Auct. 7), so dass ihn Epiktet etwa als Vorkämpfer und Paradeathleten für die Tugend bezeichnen konnte (Diss. III 22,57; 24,13). Der Zusammenhang liegt auf der Hand: Wie kaum eine andere Gestalt eignete sich Herakles dazu, der Philosophie als Symbolfigur des tugendhaften Menschen zu dienen, der nicht den einfachen, sondern den steinigen Weg wählt. Von Zeus mit einer Sterblichen gezeugt, der Königstochter Alkmene, musste er eine lange und beschwerliche irdische Bahn durchlaufen, ehe er »in den Olymp aufgenommen werden konnte« – und zwar erst nach seinem Tod. Herakles realisiert *in personam* das Motto »*per aspera ad astra!*«. In ihm gehen die Aspekte des Agons um die Tugend und die handfeste physische Anstrengung ein unauflösbares Konglomerat ein. Aus eigener Kraft kämpfte er sich zum grössten Helden der Griechen empor, indem er ihre Welt von Schrecknissen und Ungeheuern befreite. Und dies mittels einer vorgängig getroffenen Entscheidung zwischen zwei grundlegenden Wahlmöglichkeiten: Lust (ἡδονή) und Widrigkeit bzw. Mühe (πόνος).

Diese Alternative illustriert vor allem die Prodikos-Erzählung von Herakles am Scheideweg in der Fassung Xenophons (Mem. II 1,21–33): Nach einem einleitenden Hesiod-Zitat (Op. 289f) »Doch vor die Tugend (ἀρετή) haben die unsterblichen Götter den Schweiss gesetzt« (Mem. II 1,20) wird berichtet, wie Herakles als

junger Mann zu entscheiden habe, welchen Lebensweg er einschlagen wolle (1,21). Da kamen zwei grosse Frauen auf ihn zu, Frau *Arete* (Tugend) und Frau *Kakia* (Laster): Letztere versprach ihm ein Leben ohne *Ponos* (Mühsal), reich angefüllt mit allen nur erdenklichen Freuden und Annehmlichkeiten. Frau *Arete* hingegen bot ihm ein Leben in *Ponos* und Enthaltbarkeit. Die Begründung für diesen Kausalzusammenhang wird in der Form eines allgemeingültigen weisheitlichen Grundsatzes formuliert:

»Denn von dem wirklich Guten und Schönen (ἀγαθῶν καὶ καλῶν) geben die Götter den Menschen nichts ohne Mühe und Anstrengung (οὐδὲν ἄνευ πόνου καὶ ἐπιμελείας)« (Mem. II 1,28).

Und sie fügt hinzu:

»Willst du auch körperlich kräftig sein, so musst du den Körper daran gewöhnen, dass er dem Verstand folgt, und dich üben in Mühe und Schweiß (γυμναστέον σὺν πόνοις καὶ ἰδρωτί)« (II 1,28).

Wer sich nun aber ungeachtet dessen diesem Weg anvertraut, der wird – und das ist der bleibende, unschätzbare Lohn – von ganz Griechenland bewundert und verehrt. Ein solcher Ruhm weist dann wie bei Herakles über den Tod hinaus (II 1,33). Ein Hauch von Unsterblichkeit!

Die bei Xenophon erwähnte Übung in »Mühe und Schweiß« *zusammen* mit der bewussten Entscheidung dazu – das ist wesentlich! – markiert nun den Fix- und Vergleichspunkt zur Thematik der Beherrschung von Affekten in der stoischen Philosophie: Wie Herakles einst gegen die wilden Tiere ankämpfte, so muss der Weise gegen die Leidenschaften (ἡδοναί) und Laster antreten, die diese Tiere allegorisch darstellen. Das aber geschieht in der Form eines Kampfes. Warum ist das so? Und wo genau spielt sich dieser Kampf ab?

## Das Problem: Affekte

Stoische Ethik kann man guten Gewissens als Vernunftethik charakterisieren. Jeder Mensch hat, noch bevor er irgendetwas anderes empfinden kann, ein Verhältnis zu sich selbst, anders ausgedrückt: Er bezieht sich auf seinen eigenen Bestand (πρῶτον οἰκεῖον), den er erhalten möchte. Entsprechend der Oikeiosis-Lehre erstrebt der Mensch von Natur aus das ihm Zutragliche. Zusätzlich zum Trieb (ὄρεσις), den er mit dem Tier gemein hat, zeichnet ihn nun aber die Vernunft (λόγος) aus: Die Vernunft ist nach stoischer Konzeption das Göttliche bzw. das Gottverwandte im Menschen und erhebt ihn substantiell über das Tier. Dem Menschen fehlt gemäss dieser Definition also nicht einfach etwas, so dass man ihn als »Mängelwesen« einordnen müsste, sondern ihm eignet Zusätzliches, das aber nicht nur Geschenk, sondern Auftrag ist: Die Sorge um sich selbst. Damit

ist der λόγος der Aspekt, der Menschen und Göttern gemeinsam ist, und Epiktet scheut sich sogar nicht zu behaupten, dass der Mensch κατὰ γὰρ τὸν λόγον in nichts geringer ist als die Götter (Diss. I 12,26). So ist er eben nicht dazu verdammt, fraglos seinem Trieb zu folgen, sondern hat in der jeweiligen Situation die Möglichkeit und mehr noch die Verpflichtung zur Entscheidung. Ist das gefällte Werturteil falsch und stimmt die Vernunft dennoch einer Handlung zu, schiesst diese über das Ziel hinaus in Form eines »übersteigerten Triebs«: Dem *Affekt* (παθός). Ein Affekt ist nichts anderes als ein *fehlgeliteter* Antrieb. Er ist immer *exzessiv* und gehorcht nicht mehr dem Logos, wird mithin als – auch physiologisch – wahrnehmbare *Bewegung* charakterisiert, die vernunftlos und damit gegen die Natur ist (vgl. Stob. II 88,8–90,6). Denn auf diese Weise wird die Seele, die als Teil (μέρος) oder Bruchstück (ἀπόσπασμα) Gottes selbst göttlich ist, missachtet. Chrysipp, der die platonische Konzeption ablehnt und bestreitet, dass die Seele aus vernünftigen und vernunftlosen Elementen besteht, definiert Affekte vor allem als Instabilität, als beständige Fluktuation des Führungsvermögens der Seele, sodass Bezeichnungen wie Spannungslosigkeit oder Schwäche diesen Zustand treffend umschreiben (vgl. Plut., »De virtute morali« 7,446F–447A). Man kann sie aber in einer anderen Tradition auch umgekehrt als inneren Spannungs- oder Erregungszustand definieren, welcher entsteht, wenn Wollen und Können in einen Konflikt geraten. Wie auch immer. Indem der Mensch ein falsches Werturteil fällt, lebt er gegen die Vernunft. Lebt er gegen die Vernunft, so auch – entsprechend der stoischen Telos-Formel – gegen die Natur<sup>1</sup>. Wer aber gegen die Natur lebt, verliert das Glück: Er verpasst die Möglichkeit, seine personale Identität zu erlangen.

In und mit der stoischen Affektlehre geht es also um mehr als um einen beliebigen Teil analytischer Tugendethik. Sehr konkret und ganz praktisch stehen Glück oder Unglück selbst zur Disposition. Denn glücklich ist nur, wer in Übereinstimmung lebt (ὁμολογουμένως ζῆν). Übereinstimmung jedoch ist bei einem falschen Vernunfturteil nicht gegeben, denn dort lebt man gerade nicht nach dem »gleichen Logos« und verliert seine Identität, indem man sich an Fremdes haltlos ausliefert. Das stoische Glückskonzept erweist sich als zutiefst individuell: Der Einzelne hat letztlich keine andere Stütze als sich selbst. Dennoch – und das widerspricht sich nicht – weiss er sich immer in ein umfassendes Grösseres, näherhin die Allnatur oder Weltvernunft, eingeordnet.

<sup>1</sup> Die Telos-Formel lautet: »Ziel ist es, zu leben in Übereinstimmung mit der Natur« (SVF I 552). Der Stoiker soll in Einklang mit dem Logos leben, welcher göttlicher Wille der Allnatur und deswegen zugleich Nomos ist. Die Gesetzmässigkeit der Welt ist also keine sinnentleerte Beliebigkeit, sondern kann vom Stoiker als sinnstiftende Ordnung verstanden werden.

Die Frage lautet nun: Wann ist ein Werturteil denn überhaupt falsch? In welchen Fällen kann man von fehlgeleiteter Vernunft und überschüssenden Trieben sprechen? Die Antwort der Stoa: Auf jeden Fall immer dann, wenn der Mensch Unverfügbares als Gut definiert und anstrebt. Tugend wäre damit also das Wissen über Verfügbares und Unverfügbares – und das entsprechende Handeln gemäss dieser Erkenntnis. Affekte besitzen demzufolge eine kognitive Struktur, da sie einer vorgängigen Entscheidung unterliegen und uns nicht einfach so ›passieren‹. Sie sind ein ungesunder Geisteszustand und nicht so sehr das, was wir in heutiger Nomenklatur mit Emotionen bezeichnen.

Epiktet bringt es mit dem Grundaxiom der *Dihairesis* auf den Punkt, welches besagt, dass man zwischen den Dingen unterscheiden muss, die in unserer Macht liegen und deswegen aktiv beeinflusst werden können, und den Dingen, die ausserhalb unseres Machtbereichs liegen und darum einfach nur hinzunehmen sind (vgl. Diss. II 6,24; I 22,9; II 5,4; Ench. 1,1). Zur ersten Gruppe zählt nach Epiktet vor allem der Gebrauch der Vorstellungen, der ›Phantasiai‹, zur letzteren alles weitere, was in irgendeiner Form Einfluss auf unser Leben hat wie etwa Gesundheit und Wohlstand, aber auch Leben oder Tod. Dies sind die stoischen *Indifferentia* oder *Adiaphora*, die nicht in unserer Verfügungsgewalt liegen und darum auch nicht Ziel und Zentrum unseres Denkens, Fühlens oder Handelns sein dürfen. Hat man das erkannt, erkennt man auch das wesentliche Kriterium, das den Ansatzpunkt für die Sorge um das Glück bildet: die eigenen Gedanken. Denn die Vorstellungen, die wir uns von den Ereignissen machen, sind entscheidend, nicht die Ereignisse selbst, die in sich indifferent sind. Indifferenz gegenüber den Äusserlichkeiten verschafft also nicht nur Glück, sie *ist* Glück. Und exakt hier setzt die Vernunft an. Und mit ihr – wie könnte es anders sein – der Kampf.

### Die Lösung: Übung

Anders als bei Herakles, von dem es heisst, er habe mittels seiner sog. ›Zwölf Arbeiten‹ (Δωδεκάθλος) die Welt von den Schrecknissen befreit, verlegt die stoische Reflexion die zu bestehende Auseinandersetzung ganz und gar in das Innere des Menschen. In der Seele, im Widerstreit der Meinungen, ja vor allem in der Rezeption und Verarbeitung von Sinneseindrücken, wird der entscheidende Agon gekämpft. Zwar erkennt schon die Mittlere Stoa mit *Poseidonios von Apameia* (ca. 135–50 v. Chr.) den Einfluss, den die physische Konstitution des Einzelnen auf das ›Temperament‹ der Seele ausübt: Die affektiven Regungen stehen in Interdependenz mit der physischen Disposition des Leibes. Und man soll durch massvolle Ernährung

und körperliche Ertüchtigung bzw. Ausbildung den Leib zum geeigneten Organ für die vernunftgeleitete Lebensführung ausbilden. Hauptaustragungsort des Kampfes aber bleibt die Seele. Das klare Ziel lautet: stärker zu werden als man selbst. Mit M. Foucault formuliert: »In der Ethik ... liegt die Notwendigkeit und die Schwierigkeit des Kampfes darin, daß er sich als ein Zweikampf mit sich selber abspielt: ›gegen die Begierden und die Vergnügungen‹ kämpfen heißt, sich mit sich messen«<sup>2</sup>.

Ein wahrhaft Weiser, der die Kunst der *Apatheia* beherrscht, wird man nun allerdings nicht allein aufgrund des einfachen Entschlusses oder der deutlichen Einsicht in diese Zusammenhänge, sondern nur durch konsequente Vorbereitung und Einübung. Das ist der erste Schritt. Und darin sind sich die Agonisten der Palästra und die Agonisten der Tugend einig: Niemand kann unvorbereitet in einen Kampf gehen und ihn gewinnen. Um also zur Grundhaltung der Indifferenz zu finden, bedarf es der Anstrengung. Im exakten Wort-sinn lautet die Anforderung also, einen asketischen Weg zu gehen. Ohne Anstrengung gibt es keine Tugend (vgl. Sen., Ep. 31,4). Und diese Anstrengung ist nicht nur Theorie, sondern Praxis. Und verläuft nach bestimmten Prinzipien. So beginnt jedes Streben nach Weisheit und Glück mit schonungsloser Selbsterkenntnis. Wer sich bessern will, muss sich zunächst einmal erforschen:

»Soweit du kannst, argumentiere mit dir selbst, verhöre dich. Des Klägers Aufgabe nimm zuerst wahr, dann die des Richters, zuletzt die des Fürsprechers« (Sen., Ep. 28,10).

Dieser (platonische) Dialog mit sich selber, der an das delphische »Erkenne dich selbst« anknüpft, kann als ein Weg des Denkens gefasst werden, der zwar durchaus freundschaftlich geführt werden kann, jedoch nicht des Kampfaspektes entbehrt. Jede geistige Übung ist ein Agon, denn »man muß sich selbst dahin bringen, seinen Standpunkt, seine Haltung, seine Überzeugung zu ändern, also mit sich selbst zu dialogisieren, das heißt, mit sich selbst zu kämpfen«<sup>3</sup>. Ein wesentlicher Schritt ist zum Beispiel die *meditatio*, die Seneca oder Epiktet als *exercitium* oder *askesis* begreifen, als eine Übung. Genau wie ein Athlet sich im Training mithilfe von speziellen Übungen oder der Simulation einer Kampfsituation langfristig und regelmässig darauf vorbereitet, eines Tages den »wirklichen« Agon mit einem »realen« Gegner aufzunehmen, so sollte auch die *meditatio* nach Möglichkeit täglich und zu einer festgelegten Zeit vorgenommen werden (*cotidie*). Dabei steht nicht nur der Intellekt im Fokus, sondern die ganze Person. Dies alles dient im Kern dazu, frei zu

<sup>2</sup> M. Foucault, Der Gebrauch der Lüste (Sexualität und Wahrheit 2), Frankfurt.M. 1989, 90f.

<sup>3</sup> P. Hadot, Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitieren der Weisheit, Frankfurt a.M. 2002, 27.

werden von Leidenschaften und eine innere Haltung des An- und Hinnehmens zu erlernen, sodass auch mögliche plötzliche Schicksalsschläge diesen umfassenden Zustand der Ruhe (*securitas*) nicht mehr tangieren können. Dabei gilt: Nur was man beizeiten und stetig eingeübt, ja sich im wahrsten Sinne des Wortes *antrainiert* hat, ist auch in Extremsituationen verfügbar:

»Was immer heilsam ist (*salutaria sunt*), muss oft gebraucht, oft verwendet werden, sodass es uns nicht nur bekannt, sondern auch verfügbar ist (*ut non tantum nota sint nobis, sed etiam parata*)« (Sen., Ep. 94,26).

Das ausgemachte Ideal ist der *vir bonus*, der man werden muss, um ein glückliches Leben zu führen: Ein solcher besitzt die unerschütterliche, ja heitere Seelen- oder Gemütsruhe (*securitas*), die das genaue Gegenteil ständiger innerer Erregung ist, die Seneca mit *curae* bezeichnet und die man heute lapidar »Stress« nennen würde. Vor allem Seneca geht es darum, die Situation des Menschen, welcher ein Unbehagen (*curae*) verspürt, als dessen Ursache Angst auszumachen ist, zu erleichtern durch die Konzentration auf innere und damit verfügbare Werte, allen voran durch das rationale Prinzip, den *animus*. Ähnliches empfiehlt Epiktet: Der Gebrauch der Vorstellungen, der ja zum Bereich der aktiv beeinflussbaren Sphäre zählt, ist entscheidend für das Wohl und Wehe der eigenen Seele, also auch für die Entstehung von Affekten. Denn die Gedanken und Anschauungen, die man sich über Aussendinge macht, setzen sich im Bewusstsein fest und beeinflussen unser Fühlen und Handeln. Also gilt:

»Derjenige ist der wahre Übende (Asket), der sich mit solchen Eindrücken übt« (Epict., Diss. II 18,27).

Dies ist der erste, ja vielleicht sogar der eigentliche Agon. Und hier hat man sich vor allem als Athlet zu beweisen. Wie das geschieht? Indem man sich gegen die (falschen) Phantasien *übt* (Diss. III 8,1) und gegen sie *ankämpft* (Diss. II 18), ihnen widersteht (Diss. III 2,8) und sie schliesslich besiegen lernt (Diss. II 18,23). Die Seele bedarf des regelmässigen Trainings. Allerdings gibt es Entwicklungs- und Vorbereitungsstufen, die dringend zu beachten sind. Man sollte nicht jeden Zweikampf suchen, wenn man noch nicht stark genug ist. Die markante Formulierung Epiktets dazu:

»Ein hübsches Mädchen ist ein zu harter Kampf für einen Jüngling, der erst begonnen hat zu philosophieren« (Diss. III 12,7).

Niemand ist – und das ist bei all dem der implizite Trost – von Anfang an ein vollkommener Athlet bzw. vollkommener *vir bonus*; aber jeder hat die Macht, die Möglichkeit und die Verpflichtung, die Seele zu lenken bzw. lenken zu lassen sowie unermüdlich zu üben und dadurch – wenn man es dann in eine positive Richtung gewirkt

hat – auch vorherige Niederlagen ungeschehen zu machen. Denn eins trifft in jedem Fall zu: Im Unterschied zu den Agonisten der Palästre und Stadien, die prinzipiell unabhängig von Sieg oder Niederlage recht glückliche Menschen sein können, weil sie noch ein anderes Leben jenseits der Wettkampfstätten führen, gilt für die Agonisten des Tugendkampfes das Prinzip ›Alles oder Nichts‹: Ein Sieg ist im Zuge eudämonistischer stoischer Ethik zur Erlangung des Glücks zwingend.

### Der Gewinn: Glück

Die Hauptleistung besteht also im Üben der Seele zur Vorbereitung für den noch ausstehenden Agon, letztlich für die Konfrontation mit dem Tod. Nach Seneca wurzeln alle Ängste des Menschen in einer fundamentalen Ur-Angst, die am Grund jeder anderen Furcht liegt: Der Angst vor dem Sterben. Diese Angst bringt Seneca mit Hilfe des Bildfeldes der *munera*, der römischen Gladiatorenspiele, ins Wort. Wie ein Gladiator seine Angst vor dem Tod überwindet und dessen Gefährdung auf die einzig mögliche Art besiegt, indem er ihm furchtlos entgegentritt, so soll auch der *vir bonus* sich von äusserlichen Un-Werten befreien: Nicht nur von Geld, Lust und Besitztum, sondern auch von Gesundheit und sogar von dem Axiom der Lebendigkeit. Wer sich davon innerlich frei macht, der kann den Kampf mit dem Schicksal getrost aufnehmen: Er befindet sich nämlich in einem umfassenden Zustand der *se-curitas*. Er ist unverletzbar. Er ist im Gleichgewicht. Ja, er ist glücklich.

Das heisst: Die einzige überlegene und autarke Möglichkeit, mit den Existentialien des Lebens zurechtzukommen, ist die Indifferenz, die ihren Ausdruck in der *Apatheia* findet. Für den Stoiker ist das Leben wie für jeden anderen ein Kampf. Niemand erlöst ihn von den Widrigkeiten und Widerständen des Lebensgeschicks (*providentia*, *fortuna*). Aber die fundamentale Umwertung in der Beurteilung dessen als *amor fati* oder *amor dei* und der in der Folge ›vernünftige‹ Umgang damit führt dazu, dass daraus ein positiver Gewinn zu ziehen ist: Wie bei Herakles sind die Herausforderungen mittels der Widrigkeiten als besondere Auszeichnung zu verstehen, die überhaupt erst den eigenen Entscheidungsspielraum eröffnen.

»Die Tapfersten sucht es [sc. fortuna] sich als ebenbürtige Gegner. An manchen geht es aus Widerwillen vorüber. Gerade die unbeugsamsten und aufrechtsten Charaktere greift es an, um seine Gewalt gegen sie zu richten« (Sen., Prov. 3,4).

Eine Umwertung der Werte und die klare Absage an jede Form von Schicksalshader. Dazu kommt – und das ist allerhand: Der Preis für das Bestehen ist in letzter Konsequenz nichts Geringeres als die Überwindung der Macht des Todes, die in der Furcht des Menschen

vor dem Tod besteht. Wird diese intellektuell gebrochen, ergibt sich ein neues Deutungsmuster von Leben und Tod. Auch wenn man stirbt.

Der Hoffnungsschimmer für alle Anfänger dabei ist, dass eine solche Haltung eingeübt werden kann. Denn das wissen auch die praxisorientierten Stoiker: Da die allgemeinmenschliche Schwäche die Verwirklichung des Ideals kaum bis zur Vollendung kommen lässt – höchstens in herausragenden Gestalten wie Cato oder Herakles – hat schon das alleinige Streben danach Relevanz. Besonders bei Seneca zeichnet sich Philosophie wesentlich durch einen dynamischen Charakter aus: Sie ist mehr das stete Streben nach Weisheit und Glück als deren wirklicher Besitz.

Und so erweist sich das stoische Glück immer als das Glück des Übens, das Glück des Asketen. Die Sorge um sich selbst bedeutet zugleich eine Rückkehr zu sich selbst, indem sie von der Fremdsteuerung durch Leidenschaften und Affekte befreit und so Autonomie, aber auch Übereinstimmung mit der Natur verspricht, zu der nach stoischer Vorstellung jeder berufen ist: Ein Leben gemäss der Vernunft und in Einklang mit der ›Weltseele‹, dem göttlichen Logos. Der Weg: Konzentration auf das Verfügbare, das Eigene. Ignorierung all dessen, was nicht der persönlichen Kontrolle unterliegt. Und das geht? Ja. Denn entgegen der Theorie Sigmund Freuds ist Verdrängung bzw. Verleugnung für den Stoiker eben keine Illusion: Das Unglück existiert nicht, wenn man sich das nur überzeugend genug zuspricht. Schlagkräftiger kann man zwar für ein System kaum werben. Aber ob es wirklich funktioniert? Nicht alle Fragen bedürfen der letztgültigen Klärung. Und das ist vielleicht auch ganz gut so.

— Dr. Uta Poplutz ist Assistentin am Lehrstuhl für Neutestamentliche Theologie, Exegese und Hermeneutik an der Universität Zürich.